

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: Fevereiro

Entidade Fornecedora: Fundação Lar Santa Margarida

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	SOBREMESA
1	Sopa de couve flor	Coxa de frango estufada ¹² com ervilhas e curgete e com massa esparguete ¹	Lentilhas estufadas com legumes	Salada de tomate, pepino e beterraba	Fruta da época
2	Creme de cenoura	Filetes pescada panados ^{1,4} no forno com arroz de tomate	Croquetes vegetarianos (grão) ^{1,6,12,13}	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Fruta da época
3/4					
5	Sopa de espinafres	Almondegas (aves) ^{6(2,3,4,7)} com massa esparguete ¹	Hambúrguer(feijão) ^{1,6,12,13} com esparguete ¹	Salada de alface, tomate e coentros	Fruta da época
6	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Medalhões de pescada ⁴ com cebolada ¹² (não fracionado) e batata cozida	Salada de grão ^{6,12,13} com ervilhas e batata cozida	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	Fruta da época/gelatina
7	Creme de cenoura	Febras de porco estufadas ¹² com cogumelos e arroz de feijão ^{6,12,13}	Bifinhos de seitan ^{1,6} com tomatada e arroz de feijão ^{6,12,13}	Feijão verde, cenoura e ervilhas	Fruta da época
8	Sopo de feijão verde	Massada de peixe ^{1,4,14} (red fish e lulas, massa cotovelinho) com pimento	Salada mexicana (ervilhas e feijão vermelho ^{3,12,13}) com massa ¹ cotovelo	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Fruta da época
9	Creme de favas	Perna de peru no forno ¹² com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Seitan ^{1,6} assado com legumes e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Salada de alface, tomate e pepino	Fruta da época
10/11					
12	Sopa de agrião	Douradinhos ^{1,4} (2,3,7,14) no forno com arroz de cenoura	Douradinhos vegetarianos ¹ com arroz de cenoura	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada	Fruta da época
13	Sopa de couve lombarda	Coxa de frango estufada ¹² com ervilhas e massa ¹ espiral	Lentilhas estufadas com legumes e massa ¹² espiral	Couve-flor, brócolos e cenoura	Fruta da época
14	Creme de ervilhas	Polaco com grão ^{6,12,13} e ovo ³ com salsa e batata cozida	Tofu ⁶ gratinado com molho de cogumelos ¹ com batata cozida	Salada e alface, tomate e coentros	Fruta da época / gelatina
15	Creme de abóbora e massinha ¹	Bolonhesa ¹² (100% carne de vaca) e esparguete ¹	Bolonhesa de lentilhas e esparguete ¹²	Salada de pepino, cenoura e couve roxa	Fruta da época
16	Sopa de feijão vermelho e couve	Empadão de atum ^{4,12} (arroz)	Empadão de arroz e legumes (ervilhas)	Salada de pimentos, milho e cenoura	Fruta da época
17/18					
19	Sopa de espinafres	Nuggets ^{1,6,7} (2,3,4,14) de frango com arroz de cenoura	Croquetes de grão ^{1,6,12,13} com arroz de cenoura	Salada de alface, tomate e pepino e orégãos	Fruta da época
20	Sopa de agrião	Salada de feijão frade, atum, ovo e picadinho de salas	Salada de feijão frade ^{6,12,13} com salsa e batata cozida	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	Fruta da época/gelatina
21	Creme de ervilhas	Bolonhesa ¹² (100% carne de vaca) e esparguete ¹	Bolonhesa de lentilhas e esparguete ¹²	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	Fruta da época
22	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Salmão ⁴ assado (posta) com batata cozida	Tofu ⁶ assado com batata cozida	Salada de beterraba, cenoura às rodelas e tomate	Fruta da época
23	Creme de feijão verde	Coxa de frango estufada ¹² com arroz	Soja ⁶ estufada com arroz	Brócolos, couve-flor e cenoura	Fruta da época
24/25					
26	Sopa de nabiça	Empadão de atum ⁴ (com arroz)	Arroz de lentilhas e legumes	Salada de tomate, milho e pepino	Fruta da época
27	Creme de cenoura	Coxa de frango estufada ¹² com cenoura e massa ¹ esparguete	Tofu ⁶ estufado com abóbora e massa ¹ esparguete	Brócolos, cenoura e couve-flor	Fruta da época
28	Sopa de abóbora e espinafres	Calamares ^{3,14} (2,4,7) no forno com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Croquetes de grão ^{1,6,12,13} com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Salada de alface, couve roxa e pepino	Fruta da época
29	Creme de favas	Jardineira ¹² (vaca) e batata cozida	Jardineira vegetariana (seitan) ^{1,6}	Salada de alface, cenoura e coentros	Fruta da época

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixe, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremeços, (14) Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
- Os legumes quando temperados com vinagre contêm dióxido de enxofre e sulfitos (12). Esta substância é inofensiva para quem não é alérgico ou intolerante.
- A ementa pode sofrer alterações por motivos técnicos e funcionais.